

01.08.2026, SOBOTA

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham – 24 g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) leczko drobiowe – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały – 160g fasolka szparagowa gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> arbuz – 200g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) leczko drobiowe – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały – 160g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) leczko drobiowe – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały – 160g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) leczko drobiowe – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż brązowy – 160g fasolka szparagowa gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> arbuz – 200g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczko drobiowe – 144g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 128g fasolka szparagowa gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> arbuz – 160g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczko drobiowe – 144g ((GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 128g szpinak gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 144g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	Mleko 0,5%– 200 ml (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka -20g (GLU,SOJ,GOR) (GLU,SOJ,GOR),pomidor-20g	jogurt naturalny – 80g (MLE)	jogurt naturalny – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 1969.18 kcal B: 73.05 g, T: 58.82 g, W: 299.09 g, Błonnik [g]: 28.95, Cukier [g]: 46.6, Sód [mg]: 146.16, Kwasy tł. nas. [g]: 22.97	Podsumowanie: E: 2082.82 kcal B: 70.65 g, T: 66.79 g, W: 307.05 g, Błonnik [g]: 28.45, Cukier [g]: 49.76, Sód [mg]: 211.01, Kwasy tł. nas. [g]: 23.16,	Podsumowanie: E: 1954.32 kcal B: 85.55 g, T: 41.83 g, W: 316.05 g, Błonnik [g]: 28.45, Cukier [g]: 58.72, Sód [mg]: 211.01, Kwasy tł. nas. [g]: 6.38,	Podsumowanie: E: 2033.78 kcal B: 78.48 g, T: 61.99 g, W: 308.86 g, Błonnik [g]: 40.85, Cukier [g]: 47.81, Sód [mg]: 152.96, Kwasy tł. nas. [g]: 23.69,	Podsumowanie: E: 1558,30 kcal B: 57,32 g, T: 46,87 g, W: 239,18 g, Błonnik [g]: 20,56, Cukier [g]: 37,16, Sód [mg]: 134,93, Kwasy tł. nas. [g]: 18,26,	Podsumowanie: E: 1586,90 kcal B: 56,72 g, T: 46,07 g, W: 246,76 g, Błonnik [g]: 20,96, Cukier [g]: 41,49, Sód [mg]: 186,81, Kwasy tł. nas. [g]: 18,09,

02.08.2026, NIEDZIELA

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) sałata z rzodkiewką (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) sałata z marchewką (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) sałata z marchewką (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) sałata z rzodkiewką (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200g (MLE)	chleb pszenno-żytni – 48 g (GLU) chleb graham – 24 g (GLU) masło - 12g (MLE) połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) sałata z rzodkiewką (z sosem na bazie oleju) – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) GLU) sałata z marchewką (z sosem na bazie oleju) – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ziemniaczana – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) kalańior gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> nektarynka – 120g	zupa ziemniaczana – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa ziemniaczana – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa ziemniaczana – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) kalańior gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> nektarynka – 120g	zupa ziemniaczana – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 64g sos własny – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 128g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) kalańior gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> nektarynka – 96g	zupa ziemniaczana – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 80g sos własny – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 128g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) cukinia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 96g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir -200g (MLE)	kefir -200g (MLE)	Skyr borówka banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), połudwica sopocka -20g (GLU,SOJ,GOR) pomidor-20g	kefir -160g (MLE)	kefir -160g (MLE)
Podsumowanie: E: 1997.3 kcal B: 85.17 g, T: 65.81 g, W: 266.26 g, Błonnik [g]: 44.05, Cukier [g]: 42.7, Sód [mg]: 198.85, Kwasy tł. nas. [g]: 25.72,	Podsumowanie: E: 2200.1 kcal B: 80.48 g, T: 81.32 g, W: 281.29 g, Błonnik [g]: 43.89, Cukier [g]: 56.7, Sód [mg]: 249.2, Kwasy tł. nas. [g]: 26.08,	Podsumowanie: E: 2057.6 kcal B: 101.88 g, T: 55.36 g, W: 282.79 g, Błonnik [g]: 43.89, Cukier [g]: 58.08, Sód [mg]: 169.2, Kwasy tł. nas. [g]: 8.7,	Podsumowanie: E: 2143.1 kcal B: 90.36 g, T: 74.52 g, W: 278.61 g, Błonnik [g]: 45.87, Cukier [g]: 42.95, Sód [mg]: 199.25, Kwasy tł. nas. [g]: 26.17,	Podsumowanie: E: 1597,84 kcal B: 68,14 g, T: 52,65 g, W: 213,01 g, Błonnik [g]: 35,24, Cukier [g]: 34,16, Sód [mg]: 159,08, Kwasy tł. nas. [g]: 20,58,	Podsumowanie: E: 1787,36 kcal B: 59,05 g, T: 63,09 g, W: 241,62 g, Błonnik [g]: 35,11, Cukier [g]: 60,84, Sód [mg]: 199,36, Kwasy tł. nas. [g]: 20,06

03.08.2026, PONIEDZIAŁEK

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z ogórkiem zielonym (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z ogórkiem zielonym (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jogurt skyr 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) jajko gotowane – 40g (JAJ) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z ogórkiem zielonym (z sosem na bazie oleju) – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) jajko gotowane – 40g (JAJ) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki – 160g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: galaretką z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO₂)	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ, MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ, MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) makaron świderki – 160g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: galaretką z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ, MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ, MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) makaron świderki – 160g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: galaretką z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ, MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ, MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) makaron świderki – 160g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120 g	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 280ml (GLU,SOJ, MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos pomidorowy – 64g (GLU,SOJ, MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) makaron świderki – 128g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: galaretką z owocami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 280ml (GLU,SOJ, MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos pomidorowy – 64g (GLU,SOJ, MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) makaron świderki – 128g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: galaretką z owocami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) papryka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) papryka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) papryka – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 48g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt skyr 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 2258,89 kcal B: 84,14 g, T: 80,84 g, W: 309,46 g, Błonnik [g]: 22,89, Cukier [g]: 77,61, Sód [mg]: 232,17, Kwasy tł. nas. [g]: 28,12,	Podsumowanie: E: 2260,24 kcal B: 83,64 g, T: 79,68 g, W: 308,97 g, Błonnik [g]: 18,7, Cukier [g]: 76,68, Sód [mg]: 233,02, Kwasy tł. nas. [g]: 27,91,	Podsumowanie: E: 2070,14 kcal B: 108,63 g, T: 48,94 g, W: 305,73 g, Błonnik [g]: 18,7, Cukier [g]: 73,34, Sód [mg]: 265,47, Kwasy tł. nas. [g]: 9,25,	Podsumowanie: E: 2293,35 kcal B: 98,31 g, T: 75,97 g, W: 315,39 g, Błonnik [g]: 22,69, Cukier [g]: 70,6, Sód [mg]: 171,5, Kwasy tł. nas. [g]: 25,45,	Podsumowanie: E: 1807,11kcal B: 69,92 g, T: 54,43 g, W: 250,71 g, Błonnik [g]: 20,47, Cukier [g]: 64,89, Sód [mg]: 328,86, Kwasy tł. nas. [g]: 20,66,	Podsumowanie: E: 1808,19 kcal B: 69,54 g, T: 63,47 g, W: 249,99 g, Błonnik [g]: 16,92, Cukier [g]: 63,54, Sód [mg]: 186,42 Kwasy tł. nas. [g]: 22,33,

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa(P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g musztarda – 20g (GOR) sałata z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g (SEL) sałata z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) twaróg chudy – 40g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g (SEL) sałata z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g (SEL) musztarda – 20g (GOR) sałata z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) parówki z szynki– 80g ketchup – 16g (SEL) sałata z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) parówki z szynki– 80g ketchup – 16g (SEL) sałata z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pomidorowa z soczewicą z makaronem – 350 ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos jarzynowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem – 200g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	zupa pomidorowa z makaronem – 350 ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos jarzynowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem – 200g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	zupa pomidorowa z makaronem – 350 ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos jarzynowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem – 200g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	zupa pomidorowa z makaronem – 350 ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos jarzynowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku – 200g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	zupa pomidorowa z makaronem – 280 ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z kurczaka gotowany na parze – 80g sos jarzynowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem – 180g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	zupa pomidorowa z makaronem – 280 ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z kurczaka gotowany na parze – 80g sos jarzynowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem – 160g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło – 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – 60g (GOR) roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor– 60g (GOR) roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor– 60g (GOR) roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – 60g (GOR) roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło – 12g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – 48g (GOR) roszponka – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny -72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 48g (GOR) roszponka – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	Mleko 0,5%– 200 ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z pierśią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor-20g	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 1968.35 kcal B: 83.52 g, T: 82.44 g, W: 236.68 g, Błonnik [g]: 23.29, Cukier [g]: 56.82, Sód [mg]: 247.85, Kwasy tł. nas. [g]: 28.6,,	Podsumowanie: E: 2006.85 kcal B: 79.9 g, T: 79.9 g, W: 252.75 g, Błonnik [g]: 20.56, Cukier [g]: 63.38, Sód [mg]: 261, Kwasy tł. nas. [g]: 28.29,	Podsumowanie: E: 1789.55 kcal B: 90.17 g, T: 53.89 g, W: 246.55 g, Błonnik [g]: 20.56, Cukier [g]: 59.14, Sód [mg]: 261, Kwasy tł. nas. [g]: 11.18,	Podsumowanie: E: 1961.15 kcal B: 85.23 g, T: 83.85 g, W: 231.16 g, Błonnik [g]: 24.86, Cukier [g]: 50.52, Sód [mg]: 353.8, Kwasy tł. nas. [g]: 29.12,	Podsumowanie: E: 1574,68 kcal B: 66,82 g, T: 65,95 g, W: 189,34 g, Błonnik [g]: 18,63, Cukier [g]: 45,46, Sód [mg]: 198,28 Kwasy tł. nas. [g]: 22,88,	Podsumowanie: E: 1605,48 kcal B: 63,92 g, T: 63,92 g, W: 202,20 g, Błonnik [g]: 16,78, Cukier [g]: 50,70, Sód [mg]: 208,80, Kwasy tł. nas. [g]: 22,63,

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) pasta marchewkowa – 40g (GOR,SEL,MLE,ORZ,SOJ,GLU) rukola z ogórkiem zielonym (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) pasta marchewkowa – 40g (GOR,SEL,MLE,ORZ,SOJ,GLU) rukola z gotowanym burakiem (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) jajecznica z samych białek gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) pasta marchewkowa – 40g (GOR,SEL,MLE,ORZ,SOJ,GLU) rukola z gotowanym burakiem (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) pasta marchewkowa – 40g (GOR,SEL,MLE,ORZ,SOJ,GLU) rukola z ogórkiem zielonym (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 80g (JAJ, MLE) pasta marchewkowa – 32g (GOR,SEL,MLE,ORZ,SOJ,GLU) rukola z ogórkiem zielonym (z sosem na bazie oleju) – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 80g (JAJ, MLE) pasta marchewkowa – 32g (GOR,SEL,MLE,ORZ,SOJ,GLU) rukola z gotowanym burakiem (z sosem na bazie oleju) – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały – 160g marchew z groszkiem gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 160g marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 120g	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 160g marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 120g	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż brązowy – 160g marchew z groszkiem gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 120g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 128g marchew z groszkiem gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 104g	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 120g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 128g marchew gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c – 200ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 96g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta z grochu – 40g pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg chudy – 40g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta z grochu – 40g pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa –32g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta z grochu – 32g pomidorki koktajlowe – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 32g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pomidorki koktajlowe – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	jogurt skyr 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)) sałata-10g	wypasione mleko smakowe – 160ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 160ml (MLE)
Podsumowanie: E: 2177.55 kcal B: 94.08 g, T: 83.86 g, W: 318.82 g, Błonnik [g]: 33.85, Cukier [g]: 35.92, Sód [mg]: 497.81, Kwasy tł. nas. [g]: 41.25,	Podsumowanie: E: 2188.35 kcal B: 95.07 g, T: 85 g, W: 313.19 g, Błonnik [g]: 27.51, Cukier [g]: 40.84, Sód [mg]: 623.21, Kwasy tł. nas. [g]: 41.84,	Podsumowanie: E: 1898.25 kcal B: 114.5 g, T: 31.06 g, W: 304.71 g, Błonnik [g]: 27.51, Cukier [g]: 43.78, Sód [mg]: 690.86, Kwasy tł. nas. [g]: 4.98,	Podsumowanie: E: 2631.55 kcal B: 156.3 g, T: 85.83 g, W: 334.53 g, Błonnik [g]: 47.07, Cukier [g]: 48.18, Sód [mg]: 505.51, Kwasy tł. nas. [g]: 32.25,	Podsumowanie: E: 17422,04 kcal B: 71,66 g, T: 67,09 g, W: 251,64 g, Błonnik [g]: 26,07, Cukier [g]: 26,79, Sód [mg]: 398,25 Kwasy tł. nas. [g]: 33,00,	Podsumowanie: E: 1750,68 kcal B: 76,06 g, T: 68,00 g, W: 249,49 g, Błonnik [g]: 21,96, Cukier [g]: 32,67, Sód [mg]:498,57, Kwasy tł. nas. [g]: 33,47,

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa chrzanowa – 40g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mix sałat z papryką (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mix sałat z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mix sałat z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa chrzanowa – 40g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mix sałat z papryką (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka indyka – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa ze szpinakiem – 32g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mix sałat z papryką (z sosem na bazie oleju) – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka indyka – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa ze szpinakiem – 32g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mix sałat z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa krupnik jęczmienny - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) gzik ze szczypiorkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : arbuz – 200g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : banan – 120g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : banan – 120g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) gzik ze szczypiorkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : arbuz – 200g	zupa krupnik jęczmienny - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) gzik ze szczypiorkiem – 80g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowym (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek</u> : arbuz – 160g	zupa krupnik jęczmienny - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) gzik z koperkiem – 80g (MLE) ziemniaki z wody – 304g cukinia gotowana – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek</u> : banan – 96g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło – 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło – 12g (MLE) połędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) pomidorki koktajlowe – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) pomidorki koktajlowe – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	Skyr truskawka banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą–20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g	biszkopty – 48g (GLU, JAJ)	biszkopty – 48g (GLU, JAJ)
Podsumowanie: E: 1861.98 kcal B: 58.13 g, T: 70.69 g, W: 260.26 g, Błonnik [g]: 25.64, Cukier [g]: 62.86, Sód [mg]: 112.71, Kwasy tł. nas. [g]: 23.67,	Podsumowanie: E: 1905.98 kcal B: 58.78 g, T: 69.73 g, W: 269.3 g, Błonnik [g]: 23.12, Cukier [g]: 70.98, Sód [mg]: 104.21, Kwasy tł. nas. [g]: 23.54,	Podsumowanie: E: 1661.78 kcal B: 85.63 g, T: 44.74 g, W: 237.84 g, Błonnik [g]: 21.86, Cukier [g]: 59.84, Sód [mg]: 104.21, Kwasy tł. nas. [g]: 7.32,	Podsumowanie: E: 1840.58 kcal B: 66.3 g, T: 74.68 g, W: 239.23 g, Błonnik [g]: 26.2, Cukier [g]: 50.13, Sód [mg]: 189.11, Kwasy tł. nas. [g]: 25.75,	Podsumowanie: E: 1489,56 kcal B: 46,50 g, T: 56,55 g, W: 208,21 g, Błonnik [g]: 21,62, Cukier [g]: 50,28, Sód [mg]: 90,17, Kwasy tł. nas. [g]: 18,13,	Podsumowanie: E: 1524,78 kcal B: 47,02 g, T: 55,75 g, W: 215,44 g, Błonnik [g]: 19,85, Cukier [g]: 56,78, Sód [mg]: 83,37 Kwasy tł. nas. [g]: 18,10

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 40g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) sałata z rzodkiewką (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 40g (MLE) dżem owocowy – 40g sałata z marchewką (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa (chudy) z pieczonym burakiem – 40g (MLE) dżem owocowy – 40g sałata z marchewką (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 40g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) sałata z rzodkiewką (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 32g (MLE) ser żółty – 32g (MLE) sałata z rzodkiewką (z sosem na bazie oleju) – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło – 12g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 32g (MLE) dżem owocowy – 32g sałata z marchewką (z sosem na bazie oleju) – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet rybny (miruna) gotowany na parze – 100g (RYB) sos pomidorowy – 80g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem –380g surówka z kapusty białej i marchewki z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO₂))	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet rybny (miruna) gotowany na parze – 100g (RYB) sos pomidorowy – 80g SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem –380g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet rybny (miruna) gotowany na parze – 100g (RYB) sos pomidorowy – 80g SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem –380g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet rybny (miruna) gotowany na parze – 100g (RYB) sos pomidorowy – 80g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem –380g surówka z kapusty białej i marchewki z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 280ml SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet rybny (miruna) gotowany na parze – 80g (RYB) sos pomidorowy – 64g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem –304g surówka z kapusty białej i marchewki z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 280ml SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet rybny (miruna) gotowany na parze – 80g (RYB) sos pomidorowy – 64g SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g szpinak gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 40g (JAJ, MLE) twaróg półtłusty - 40 (MLE) pomidor – 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) pomidor – 60g twaróg półtłusty - 40 (MLE) roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) pomidor – 60g twaróg półtłusty - 40 (MLE) roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 40g (JAJ, MLE) twaróg półtłusty - 40 (MLE) pomidor – 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 32g (JAJ, MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pomidor – 48g roszponka – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE) pomidor – 48g twaróg półtłusty – 32g (MLE) roszponka – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE))	Mleko 0,5%– 200 ml (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g	jogurt naturalny –80g (MLE)	jogurt naturalny – 80g (MLE))
Podsumowanie: E: 1939.96 kcal B: 74.96 g, T: 81.24 g, W: 243.55 g, Błonnik [g]: 27.66, Cukier [g]: 61.64, Sód [mg]: 339.74, Kwasy tł. nas. [g]: 31.81,	Podsumowanie: E: 1940.96 kcal B: 70.36 g, T: 70.61 g, W: 261.26 g, Błonnik [g]: 23.85, Cukier [g]: 80.89, Sód [mg]: 299.24, Kwasy tł. nas. [g]: 25.06,	Podsumowanie: E: 1847.26 kcal B: 92.46 g, T: 45.73 g, W: 271.54 g, Błonnik [g]: 23.85, Cukier [g]: 91.13, Sód [mg]: 299.24, Kwasy tł. nas. [g]: 8.32,	Podsumowanie: E: 2129.31 kcal B: 84.52 g, T: 84.1 g, W: 275.86 g, Błonnik [g]: 29.37, Cukier [g]: 74.94, Sód [mg]: 392.35, Kwasy tł. nas. [g]: 32.45,	Podsumowanie: E: 1559,33 kcal B: 58,19 g, T: 70,52g, W: 183,50 g, Błonnik [g]: 16,54, Cukier [g]: 45,02, Sód [mg]: 155,23, Kwasy tł. nas. [g]: 27,72,	Podsumowanie: E: 1552,77kcal B: 56,29 g, T: 56,49 g, W: 209,01 g, Błonnik [g]: 19,14, Cukier [g]: 64,71, Sód [mg]: 236,59 Kwasy tł. nas. [g]: 20,05,

08.08.2026, SOBOTA

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) mix sałat z papryką – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) mix sałat z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) mix sałat z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) mix sałat z papryką – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: Skyr borówka banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) mix sałat z papryką – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) mix sałat z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa fasolowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) kalafior gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> nektarynka – 120g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa fasolowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) kalafior gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> nektarynka – 120g	zupa fasolowa z ziemniakami - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ ,SO ₂) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 144g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ ,SO ₂) kasza jęczmienna – 128g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) marchew gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> nektarynka – 96g	zupa selerowa z ziemniakami - 280ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 144g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI ,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 128g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) marchew gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 96g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) włoszczyzna kostka gotowana - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) włoszczyzna kostka gotowana - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor- 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 32g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 32g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) włoszczyzna kostka gotowana - 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	Skyr borówka banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 2052.15 kcal B: 75.09 g, T: 71.55 g, W: 277.52 g, Błonnik [g]: 45.52, Cukier [g]: 48.48, Sód [mg]: 49.05, Kwasy tł. nas. [g]: 24.93,	Podsumowanie: E: 2006.05 kcal B: 69.01 g, T: 60.4 g, W: 295.85 g, Błonnik [g]: 51.93, Cukier [g]: 67.16, Sód [mg]: 332.95, Kwasy tł. nas. [g]: 23.93,	Podsumowanie: E: 1863.75 kcal B: 93.48 g, T: 34.89 g, W: 293.25 g, Błonnik [g]: 51.93, Cukier [g]: 64.24, Sód [mg]: 332.95, Kwasy tł. nas. [g]: 6.92,	Podsumowanie: E: 2160.35 kcal B: 97.08 g, T: 71.62 g, W: 283.49 g, Błonnik [g]: 47.34, Cukier [g]: 42.15, Sód [mg]: 49.45, Kwasy tł. nas. [g]: 24.07,	Podsumowanie: E: 1577,24 kcal B: 60,12 g, T: 49,33 g, W: 223,38 g, Błonnik [g]: 36,42, Cukier [g]: 39,90, Sód [mg]: 39,24, Kwasy tł. nas. [g]: 19,35,	Podsumowanie: E: 1604,84 kcal B: 55,21 g, T: 48,32 g, W: 236,68 g, Błonnik [g]: 53, Cukier [g]: 53,73, Sód [mg]: 266,37, Kwasy tł. nas. [g]: 19,14,

09.08.2026, NIEDZIELA

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z pomidorkami koktajlowym (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z pomidorkami koktajlowym (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z pomidorkami koktajlowym (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z pomidorkami koktajlowym (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z pomidorkami koktajlowym (z sosem na bazie oleju) – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z pomidorkami koktajlowym (z sosem na bazie oleju) – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) ryż biały gotowany –160g marchewka z groszkiem gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : arbuz – 200g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) ryż biały gotowany –160g marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) ryż biały gotowany –160g marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) ryż brązowy gotowany –160g marchewka z groszkiem gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : arbuz – 200g	zupa rosół z makaronem - 280ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) udko z kurczaka gotowane – 160g sos potrawkowy – 128g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) ryż biały gotowany –128g marchewka z groszkiem gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek</u> : arbuz – 160g	zupa rosół z makaronem - 280ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) udko z kurczaka gotowane – 160g sos potrawkowy – 64g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) ryż biały gotowany –128g marchew gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko gotowane na parze – 144g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) cukinia gotowana w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) cukinia gotowana w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) cukinia gotowana w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni – 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) cukinia gotowana w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) cukinia gotowana w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) cukinia gotowana w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt z owsianką – 180g (MLE)	jogurt z owsianką – 180g (MLE)	Skyr naturalny 0% tłuszczu (MLE) – 140g	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata-10g	jogurt z owsianką – 144g (MLE)	jogurt z owsianką – 144g (MLE)
Podsumowanie: E: 2401,53 kcal B: 90,66 g, T: 88 g, W: 326,49 g, Błonnik [g]: 27,27, Cukier [g]: 62,27, Sód [mg]: 344, Kwasy tł. nas. [g]: 29,43,	Podsumowanie: E: 2382,93 kcal B: 85,87 g, T: 87,17 g, W: 325,53 g, Błonnik [g]: 24,91, Cukier [g]: 65,09, Sód [mg]: 434,5, Kwasy tł. nas. [g]: 29,22,	Podsumowanie: E: 2134,03 kcal B: 101,58 g, T: 60,48 g, W: 308,11 g, Błonnik [g]: 24,01, Cukier [g]: 52,31, Sód [mg]: 434,5, Kwasy tł. nas. [g]: 11,43,	Podsumowanie: E: 2486,93 kcal B: 96,18 g, T: 99,37 g, W: 317,93 g, Błonnik [g]: 28,07, Cukier [g]: 47,58, Sód [mg]: 343,2, Kwasy tł. nas. [g]: 30,36,	Podsumowanie: E: 2010,82 kcal B: 74,77 g, T: 78,72 g, W: 262,60 g, Błonnik [g]: 21,82, Cukier [g]: 51,51, Sód [mg]: 275,20, Kwasy tł. nas. [g]: 31,99,	Podsumowanie: E: 1995,46 kcal B:70,93 g, T: 78,06 g, W: 261,73 g, Błonnik [g]: 19,93, Cukier [g]: 53,69, Sód [mg]: 346,16 Kwasy tł. nas. [g]: 31,82,

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie I II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) sałatka ogórek zielony, rzodkiewka, ciecierzycza, ser feta, koperek – 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) sałatka ogórek zielony, rzodkiewka, ciecierzycza, ser feta, koperek – 80g (MLE) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> biszkopty bez dodatku cukru– 20g (GLU, JAJ)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 32g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) sałatka ogórek zielony, rzodkiewka, ciecierzycza, ser feta, koperek – 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 32g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa szpinakowa z ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna - 160g brokuł gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: koktajl bananowy na maślance z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa szpinakowa z ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna - 160g burak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: koktajl bananowy na maślance z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa szpinakowa z ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna - 160g cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: koktajl bananowy na maślance z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa szpinakowa z ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna - 160g brokuł gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> koktajl bananowy na maślance z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa szpinakowa z ziemniakami - 280g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 80g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna - 128g burak gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> koktajl bananowy na maślance z cynamonem – 160ml (MLE)	zupa szpinakowa z ziemniakami 280g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 80g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna - 128g burak gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> koktajl bananowy na maślance z cynamonem – 160ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) ser żółty – 40g (MLE) rzodkiewka - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) twaróg chudy – 40g (MLE) pomidor - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) ser żółty – 40g (MLE) rzodkiewka - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta z tuńczyka – 32g (RYB, MLE, JAJ) ser żółty – 32g (MLE) rzodkiewka - 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta z tuńczyka – 32g (RYB, MLE, JAJ) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pomidor - 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
biszkopty – 20g (GLU, JAJ)	biszkopty – 20g (GLU, JAJ)	biszkopty – 20g (GLU, JAJ)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z pierśią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g	biszkopty – 16g (GLU, JAJ)	biszkopty – 16g (GLU, JAJ)
Podsumowanie: E: 2272.94 kcal B: 86.19 g, T: 75.68 g, W: 307.22 g, Błonnik [g]: 47.64, Cukier [g]: 81.43, Sód [mg]: 139.67, Kwasy tł. nas. [g]: 32.71,	Podsumowanie: E: 2543.35 kcal B: 117.73 g, T: 72.71 g, W: 347.94 g, Błonnik [g]: 46.75, Cukier [g]: 88.52, Sód [mg]: 216.62, Kwasy tł. nas. [g]: 28.5,	Podsumowanie: E: 2428.69 kcal B: 137.54 g, T: 48.8 g, W: 353.19 g, Błonnik [g]: 46.75, Cukier [g]: 93.72, Sód [mg]: 222.77, Kwasy tł. nas. [g]: 12.83,	Podsumowanie: E: 2261.14 kcal B: 92.54 g, T: 67.51 g, W: 316.41 g, Błonnik [g]: 47.7, Cukier [g]: 81.6, Sód [mg]: 117.67, Kwasy tł. nas. [g]: 32.48,	Podsumowanie: E: 1751,47 kcal B: 70,90 g, T: 52,18 g, W: 245,87 g, Błonnik [g]: 39,02, Cukier [g]: 66,18, Sód [mg]: 145,66, Kwasy tł. nas. [g]: 24,95	Podsumowanie: E: 1677,31 kcal B: 60,86 g, T: 42,24 g, W: 260,41 g, Błonnik [g]: 39,63 Cukier [g]: 75,38, Sód [mg]: 248,22, Kwasy tł. nas. [g]: 19,21,

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten,

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

ORZ – Orzechy,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

ŁUB - Łubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne bez laktozy,

Jednostki i oznaczenia wartości energetycznej i odżywczej:

E – wartość energetyczna [kcal]

B – białko [g]

T – tłuszcze [g]

W – węglowodany [g]

Błonnik pokarmowy – [g]

Cukier – [g]

SFA – nasycone kwasy tłuszczowe – [g]

Sód – [mg]